

【2024年12月】レッスン・タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土	日				
	30日休館	31日休館					29日休館				
10:00	★10:00~10:50 初級ピラティス NON	★★10:00~10:50 整えるピラティス マイコ	★★10:00~10:50 美脚美尻ピラティス Keiko	★10:00~10:50 初級ピラティス Shoko	10:00~11:00 プライベート レッスン (マシン) Hanae	★★10:00~10:50 美bodyピラティス Uko	★10:00~10:50 プレピラティス Shoko				
11:00						★~★★ 10:00~10:50 ベーシックヨガ Terumi					
12:00	★★11:10~12:00 骨格調整ピラティス NON	★11:10~12:00 ビギナーフロー ピラティス cocomi	11:10~12:10 プライベート レッスン (マシン) Rieko	★11:10~12:00 お腹引き締めピラティス Keiko	★11:20~12:10 コンディショニング グピラティス Hanae	11:10~12:10 プライベート レッスン (マシン) Sanae	★★11:10~12:00 コアから動くFRP Rieko	★★11:10~12:00 バランスアップピラティス Shoko			
13:00	★12:20~13:10 ベーシック ピラティス Sanae	★★ 12:20~13:10 ピラティスボール Sanae	12:20~13:20 プライベート レッスン (マシン) Rieko	★ 12:15~13:40 (85分) 四季養生ヨガ Terumi	★★~★★★ 12:40~13:30 中級ピラティス Hanae		★★12:20~13:10 姿勢改善FRP Nozomi	★12:20~13:10 リフレッシュピラティス Rieko	★★ 12:20~13:10 ピラティスフィット Uko	12:20~13:20 プライベート レッスン (マシン) Shoko	
14:00	13:40~14:40 プライベート レッスン (マシン) マイコ	13:30~14:30 プライベート レッスン Sanae ※マットのみ	13:30~14:30 プライベートレッスン (マシン) Hanae	★14:00~14:50 初級ピラティス Shoko	13:50~14:40 プライベート レッスン (マシン) Hanae	★★ 13:50~14:40 ピラティスボール Sanae	14:00~15:00 プライベート レッスン (マシン) Sanae	★★ 13:30~14:20 ボディメイク ピラティス Uko	13:30~14:30 プライベート レッスン (マシン) Rieko	★13:30~14:20 美姿勢ピラティス Uko	13:30~14:30 プライベート レッスン (マシン) Shoko
15:00	15:00~16:00 プライベートレッスン (マシン) マイコ	14:40~15:40 プライベートレッスン (マシン) Hanae	15:30~16:30 プライベート レッスン (マシン) Sanae	15:10~16:10 プライベート レッスン Shoko ※マットのみ	15:00~16:00 プライベートレッスン (マシン) Sanae			14:40~15:40 プライベートレッスン Uko ※マットのみ			
16:00					16:20~17:20 プライベートレッスン (マシン) Sanae						
17:00	17:10~18:10 プライベートレッスン (マシン) Keiko	17:30~18:30 プライベートレッスン Uko ※マットのみ									
18:00											
19:00	★★18:30~19:20 美脚美尻 ピラティス Keiko	18:30~19:30 プライベート レッスン (マシン) Sanae	★★★18:30~19:20 中級ピラティス しんみょう	★★18:30~19:20 機能アップFRP Nozomi	★★18:30~19:20 ピラティスボール Sanae						
20:00	★19:40~20:30 美姿勢ヨガ Keiko		★18:50~19:40 ピラティスフィット Uko	★19:40~20:30 美姿勢ピラティス MOMOMI	★19:40~20:30 陰ヨガwithアロマ Terumi	★19:40~20:30 ベーシックピラティス Sanae					
21:00											

【12月定休日のお知らせ】

- 29日(日)
- 30日(月)
- 31日(火) 大晦日

※代行レッスンは内容が変更となることがございます。
 ※代行インストラクターが未定の場合、グループレッスンは休講になります。

◆ 電話対応時間 平日9:30~20:30 土日9:30~15:00 ◆ 休業日: 祝日、年末年始、お盆期間、GW
 ◆ 完全予約制 レッソンの7日前からシステム予約可能 下記のいずれかの方法または事前予約をお願いいたします。
 【電話】【FAX】047-411-5592 【メール】info@pilates-corex.jp



【予約システム】 → → → →